



ふくしま健康応援メニュー

超ホイコーロー風豚丼



【材料（4人分）】

- ・豚バラ肉（焼肉用5mm厚さ）・・・400g
- ・キャベツ・・・200g
- ・ピーマン・・・4個（120g）
- ・サラダ油・・・大さじ2
- ・超焼肉のたれ・・・大さじ4（69g）
- ・ご飯・・・丼4杯分（1000g）
- ・温泉卵・・・4個（200g）
- ・ラー油・・・小さじ2（8g）

【つくり方】

- （1）豚肉は5cm長さに切る。キャベツはざく切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- （2）フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を両面焼き、ピーマン、キャベツを加えて炒め、火が通ったら、焼肉のたれを加えて炒め絡める
- （3）丼にご飯を盛り、（2）をのせ、温泉卵をのせ、お好みの量のラー油をかける。

栄養計算値（1人分当たり）

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
923 kcal	1.1 g	27.6 g	49.0 g	101.7 g

うまみたっぷりの「超焼肉のたれ」で、塩分控えめでもご飯がすすむ！具材たっぷりの甘辛いたれが香ばしく焼いた豚肉、シャキッとした野菜に合います。温泉卵をくずすとまるやかな味わいに。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

企業名は、福島県食育応援企業です。